



Doenças transmitidas por alimentos (DTA): você é o que você come!



PROEX | UFV

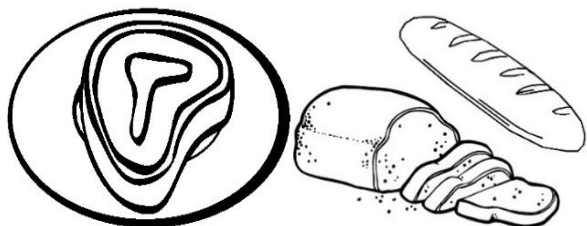
Cinco chaves para uma alimentação mais segura

Ligue as informações aos seus respectivos desenhos. Depois pinte os desenhos.



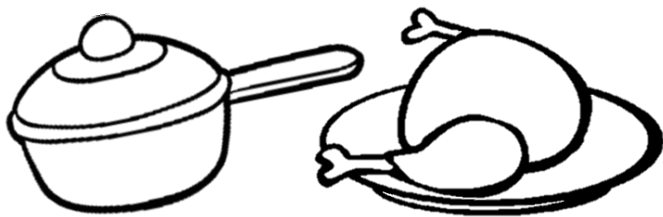
Cozinhe bem os alimentos

- Cozinhar bem os alimentos, especialmente carnes, ovos e peixes.
- Ao reaquecer alimentos já cozidos assegure-se que o processo é o adequado.



Separe alimentos crus de alimentos cozidos

- Separe carne e peixe crus de outros alimentos;
- Utilize diferentes equipamentos e utensílios, como facas e tábuas.
- Guarde os alimentos em recipientes fechados e separados.

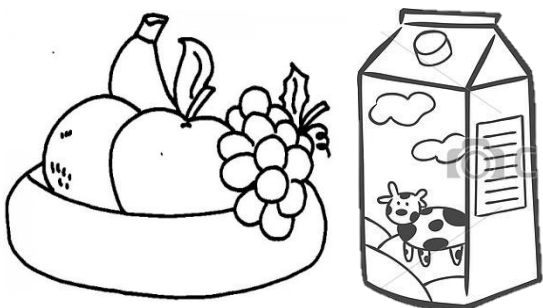


>60°C

<5°C

Mantenha a limpeza

- Lave as mãos antes de iniciar a preparação dos alimentos.
- Higienize todos os equipamentos, superfícies e utensílios.
- Proteja as áreas de preparação e os alimentos de insetos e pragas.



Mantenha os alimentos a temperaturas seguras

- Não deixe alimentos cozidos por mais de 2 horas à temperatura ambiente.
- Refrigere rapidamente os alimentos cozidos e/ou perecíveis (preferencialmente abaixo de 5°C).
- Não descongele os alimentos à temperatura ambiente, mantenha-os sob refrigeração.



Use água e matérias-primas seguras

- Use água potável.
- Escolha alimentos processados de forma segura, como o leite pasteurizado e UHT.
- Lave frutas e vegetais.
- Não use alimentos com prazo de validade expirado.